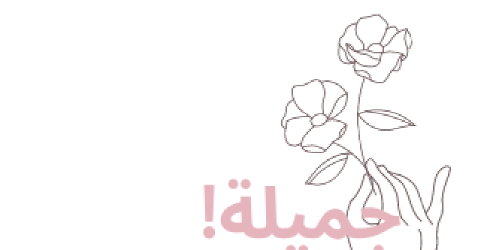


جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مركز طب الأسرة والمجتمع الجامعي
Family and Community Medicine Center



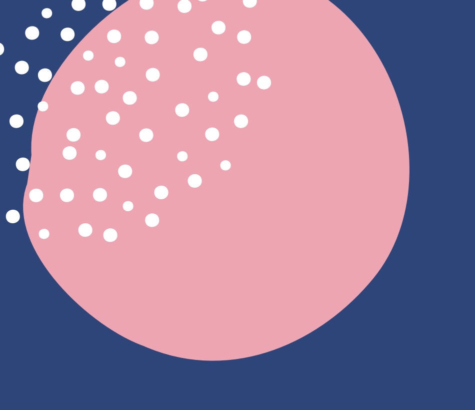


العناية بالنظافة الشخصية

المراجعة العلمية
د. فاطمة حمزة

نصائح عامة للحفاظ على نظافة المنطقة الحساسة:

1. حلق شعر العانة، يساعد على تجنب إيواء الآفات ويجعل تنظيف المنطقة أسهل.
2. الحفاظ على نظافة المهبل وجفافه.
3. الملابس الداخلية القطنية تسمح للمنطقة بالتنفس ، لأنها تقلل الرطوبة و تحافظ على بشرتك باردة وجافة فتقل مخاطر نمو البكتيريا والفطريات والالتهابات.
4. يجب تغيير ملابس التمرين المتعرقة وملابس السباحة المبللة للمساعدة في الوقاية من العدوى.



4. لا تبالغي في تنظيف المنطقه الحساسة،لانها تنتج بشكل طبيعي إفرازات تساعد على التخلص من الجراثيم والبكتيريا من جسمك، لذا فإن الغسل أو استخدام المنظفات أو الصابون بشكل مفرط ضار للمنطقة.
5. يمكنك الالتزام بالماء الدافئ والغسول الخفيف على الفرج.
6. يجب غسل واستبدال المناشف بشكل دوري. لأن البكتيريا يمكن أن تلتصق بهذه الأسطح وهذا يعرضك لخطر الإصابة بالعدوى.

العناية بالمنطقة الحساسة

ماهي أسباب الحكة؟

مهيجات الحكة:

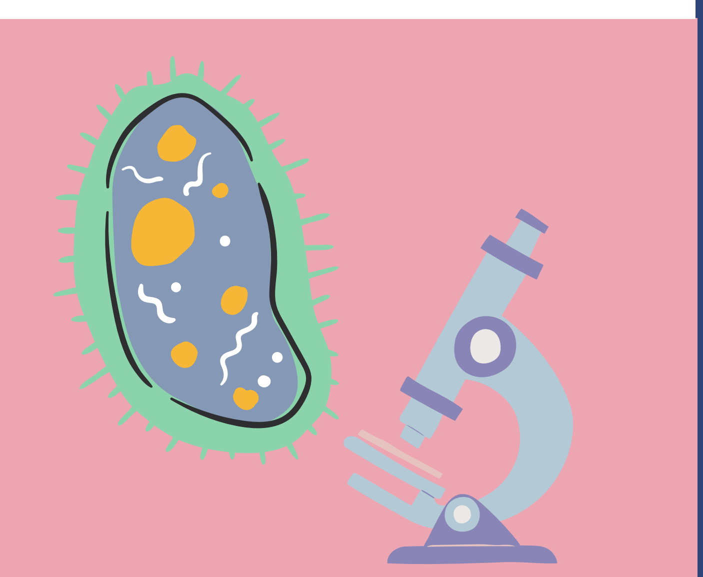
- بعض أنواع الصوابين، حمام الفقاعات، الكريمات ، المراهم ، الرقائق النسيج ، وورق التواليت المعطر.
- العدوى الفطرية،تحدث أيضا للنساء غير المتزوجات.
- العدوى المنقولة جنسيًا مثل مرض الزهري.
- الوصول لمرحلة انقطاع الطمث بسبب قلة الأستروجين.

كيف يمكنني تجنب الحكة؟

- ابتعدي عما يثير تهيج المنطقة الحساسة مما كُرر مسبقا.
- بادري باستشارة طبيبك ليصرف لك مضادات الفطريات أو بعض المراهم المتوفرة.

ما سبب الرائحة الكريهة في المهبل؟

- إصابة بالتهاب المهبل، أسباب هذا النوع من الالتهابات قد تكون: عدوى بكتيرية، أو أمراض منقولة جنسيًا، أو عدوى فطرية.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- عدم تغيير الفوط الصحية في الأوقات المطلوبة.
- احرصي على عدم استخدام المواد العطرية لتغيير الرائحة، فقد يزيد ذلك من الحكة وأعراض أخرى.





يجب الحفاظ على نظافة المنطقة الحساسة حتى:

- لمنع انتقال الأمراض الفيروسية والبكتيرية.
- لمنع انتشار الحشرات (قمل الجسم).
- لمنع ظهور الرائحة الكريهة.